ASKÖ

Ein Angebot der ASKÖ NÖ in
Zusammenarbeit mit der Gemeinde Enzesfeld - Lindabrunn

Aktiv gesund

in Enzesfeld-Lindabrunn

Rücken Fit

ab Mittwoch, 14. Februar

Rücken Fit

Problemstellung
Sitzende berufliche Tätigkeit, einseitige Belastungen im Stehen oder in gebückter Haltung, Stress und eine schwache Rückenmuskulatur, sind häufige Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen im Nacken-/ Schulter-Rückenbereich.

Ziel
Aktiv gesund. Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden. Entwickeln eines persönlichen "Rückenbewusstseins".
Personen mit akuten Wirbelsäulenerkrankungen sind vom Kursangebot nicht angesprochen.

Inhalte
1. Erlernen **ausgleichender Übungen** gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" (mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen).
2. Erhaltung der **Gelenkbeweglichkeit**
3. Mildes **Herz-Kreislauftraining**
4. **Hinweise**, um Ursachen für Rückenprobleme zu erkennen und zu vermeiden
5. Lernen der Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining
6. Hinweise für die **Umsetzung** erworbener Erfahrungen **im Alltag**

Kursinformationen

- **Mi, 14. Feb. 2024 -05. Juni 2024**
- **Rücken Fit**
  17:30 - 18:30 Uhr
  14 Einheiten á 60 Minuten
- **schulfrei = kursfrei**
- **Ort**
  Turnsaal der Volksschule
  Schulgasse 2
- **Kursbetrag**
  € 70,- pro Person
- **Kursleiterin**
  MarieLuise Doppelreiter
- **Mitzubringen sind...**
  Trainingsbekleidung, Handtuch, Decke oder leichte Matte sowie Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen (ev. Nackenrolle).

Anmeldung und Information
→ www.askoenoe.at
→ Fit & Gesund
→ ASKÖ FIT NÖ
→ Anmeldelink
→ **https://bitly.ws/YFk7**

→ oder per Mail
→ office-cag@askoenoe.at

ASKÖ NÖ
Dr. Theodor Körnerstraße 64, 2521 Trumau